**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**

|  |  |
| --- | --- |
| Trường: THCS Phan Bội Châu  **Tổ: KHTN- GDTC** | *Họ và tên giáo viên*  ***Phạm Văn Trung*** |

**TÊN BÀI DẠY:**

**- PHỐI HỢP TRONG GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT VÀ TĂNG TỐC SAU XUẤT PHÁT**

**- KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ VÀ GIẬM NHẢY**

**Môn học: GDTC; lớp: 7**

*Thời gian thực hiện: 90 phút*

***(Tiết 09- 10)***

**I. MỤC TIÊU:**

***1. Về kiến thức:***

*- Chạy CLTB*:

+ Ôn phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.

+ Một số luật trong thi đấu điền kinh.

*-**Nhảy xa kiểu ngồi*

*+* Ôn chạy đà và phối hợp giậm nhảy trong nhảy xa kiểu ngồi.

+ Trò chơi : Nhảy dây tiếp sức.

***2. Về năng lực:***

*a. Năng lực chung:*

- Năng lực tự chủ và tự học: Tích cực tự học, tự rèn, biết sửa chữa những sai sót về tư thế; Biết quan sát kỹ thuật động tác qua tranh, động tác mẫu của GV.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác khi tập luyện hoàn thành bài tập.

Năng lực: Giải quyết vấn đề và sáng tạo: biết phối hợp với bạn bè khi làm việc nhóm, có sáng tạo khi tham gia các hoạt động giáo dục thể chất.

*b. Năng lực đặc thù:*

- Năng lực chăm sóc sức khỏe: Chuẩn bị trang phục một cách phù hợp

- Năng lực vận động cơ bản

+ Nhận biết được nội dung, yêu cầu trong phối hợp trong xuất phát và tăng tốc sau xuất phát; biết cách luyện tập.

+ Biết cách và tham gia trò chơi theo yêu cầu của giáo viên.

+ Thực hiện được kĩ thuật chạy đà và phối hợp giậm nhảy trong nhảy xa kiểu ngồi.

+ Biết được số điều luật trong thi đấu điền kinh.

***3. Về phẩm chất:***

- Trách nhiệm: Thực hiện đúng yêu cầu của giáo viên trong tiết học và hoạt động nhóm. Giữ vệ sinh sân bãi sạch sẽ.

- Nhân ái: giúp đỡ bạn trong tập luyện.

**II. ĐỊA ĐIỂM - PHƯƠNG TIỆN:**

***1. Địa điểm****:* Sân thể dục của trường

***2. Phương tiện:***

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, tài liệu, Hố nhảy, trang, chổi, trang phục thể thao, còi.

+ Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục.

**III. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC LỚP HỌC:**

*- Phương pháp dạy học chính:* Làm mẫu, giảng giải, tập luyện, thi đua.

*- Hình thức tập luyện:* Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

**IV. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

***1. Hoạt động mở đầu: (8- 10 phút)***

*1.1. Mục tiêu:* Chủ động lắng nghe, tích cực khởi động theo yêu cầu của giáo viên.

*1.2. Tổ chức hoạt động:*

*a) Giáo viên:*

A cartoon of a person doing stretching exercises

Description automatically generated- Nhận lớp, điểm danh, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu về các yêu cầu cần đạt của bài học.

- GV yêu hướng dẫn HS khởi động

*+ Khởi động chung*

Chạy trên địa hình tự nhiên (150m).

Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang…

+ *Khởi động chuyên môn:* Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông.

+ Ôn bài võ cổ truyền 36 động tác.

*b) Học sinh:* Đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.

+ HS quan sát, lắng nghe và thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu của giáo viên.

+ HS tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để tâm thế và thể chất sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn ở hoạt động tiếp theo.

***2. Hoạt động hình thành kiến thức: (15- 20 phút)***

*2.1. Mục tiêu:*

*-* Học sinh chú ý quan sát hướng dẫn để thực hiện đúng các yêu cầu của giáo viên

* Hình thành thói quen tự giác tập luyện thể thao.
* Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động giáo viên yêu cầu

*2.2. Nội dung:*

**Tiết 7: Chạy CLTB**

- Phối hợp được giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.

- GV hướng dẫn lại kt xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.

- HS chú ý quan sát và thực hiện theo yêu cầu giáo viên

**Tiết 8: Nhảy xa kiểu ngồi**

Kỹ thuật chạy đà và phối hợp giậm nhảy



*- GV treo tranh hướng dẫn, phân tích, yêu cầu HS quan sát và lắng nghe*

*-* GV thị phạm kết hợp với phân tích KTĐT;

- HS chú ý quan sát, lắng nghe.

**-** Gọi 1-2 hs lên thực hiện và yêu cầu HS dưới lớp nhận xét, bổ sung

- GV nhận định, kết luận.

***3. Hoạt động tập luyện: (40 - 45 phút)***

*3.1. Mục tiêu:*

- Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

*-* Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập

*3.2. Nội dung:*

**Tiết 7: Chạy CLTB**

Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.

+ Chia lớp theo nhóm sức khỏe mỗi nhóm 4-6 em thực hiện kĩ thuật phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc sau xuất phát.

+ HS thực hiện theo hướng dẫn của giáo viên.

+ GV quan sát sữa sai cho hs

* GV phổ biến một số điều luật trong thi đấu chạy cự ly trung bình.

**Tiết 8: Nhảy xa kiểu ngồi**

- GV chỉ dẫn HS tự thực hiện thử các động tác để có cảm nhận ban đầu chạy đà và phối hợp giậm nhảy.

- GV chỉ dẫn HS thực hiện các bước đà từ chậm đến nhanh, từ 1 đến 3 và 5 bước, phối hợp các bước đà và mô phỏng kĩ thuật giậm nhảy theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

- GV chỉ dẫn một số sai sót thường gặp trong luyện tập:

*+ Bước không đúng số bước đà theo yêu cầu của GV.*

*+ Bước đà cuối chưa tạo điều kiện thuận lợi để giậm nhảy (bước quá dài, không hạ thấp trọng tâm).*

*+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, tiếp xúc ván giậm (hoặc đất) bằng nửa trước bàn chân*

**-** Ghi nhớ tên và hình ảnh biểu tượng đúng về động tác

- HS lắng nghe, thực hành luyện tập theo sự hướng dẫn của GV.

- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

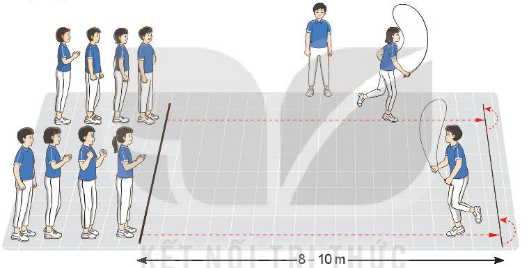
- GV gọi HS thực hiện đồng loạt động tác; HS thực hiện mẫu động tác.

- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.

GV đánh giá, nhận xét.

**+ Trò chơi**

- Nhảy dây tiếp sức

****

+ GV hướng dẫn, phổ biến cách chơi và luật chơi.

+ Tổ chức cho lớp chơi trò chơi.

+ Quan sát, đánh giá kết quả các đội chơi. Khen thưởng

***4. Hoạt động 4: Vận dụng (5- 8 phút)***

*4.1 Mục tiêu:* Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi phát triển sức mạnh.

*4.2 Nội dung:*

- Gọi 2-3 nhắc lại kt xuất phát, chạy tăng tốc sau xuất phát và kỹ thuật giậm nhảy, bước bộ.

- Học sinh theo dõi nhận xét cho nhau.

***5. Hoạt động kết thúc: (5 – 7 phút)***

*5.1. Mục tiêu:*Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.

*5.2. Tổ chức hoạt động:*

- Hồi tĩnh: Ði thường vòng tròn, vừa đi vừa đánh tay hít thở sâu, sau đó tập trung thành 4 hàng ngang.

- Nhận xét tiết học.

- GV nhắc học sinh về tham gia giao thông và phòng tránh đuối nước.

- Giao nhiệm vụ về nhà: Xem tranh, video về các nội dung học.

- Xuống lớp.